TreadClimber® by BOWFLEX®

TC20

Manual en Español Latino Americano: http://support.nautilus.com

Manual del usuario

¡Bienvenido a TreadClimber® de Bowflex®!

Está a punto de experimentar una transformación que no sólo modelará su cuerpo sino que además cambiará su perspectiva sobre la vida. Le agradecemos su inversión de tiempo y dinero en la máquina de ejercicios TreadClimber®. Estamos tan seguros de su compra que le garantizamos los resultados. Si no observa resultados en las primeras seis semanas, puede pedir su dinero de vuelta (menos los gastos de envío): garantizado (consulte "Garantía de satisfacción del 100%").

Use este manual del usuario como una guía para comenzar los entrenamientos en la TreadClimber® y para conocer consejos sobre cómo mantener la máquina en buenas condiciones.

Nuestros mejores deseos de salud,
La Familia Bowflex®

Índice

Instrucciones de seguridad importantes 3
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie 5
Especificaciones y características.....8
Operaciones 16
Antes de comenzar 24
Traslado de la máquina 30
Nivelación de la máquina 31
Mantenimiento.....32
Alineación de la banda de desplazamiento.....35
Reducción de la electroestática en la banda de desplazamiento 36
Solución de problemas.....40
Garantía de satisfacción del 100%.....43

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____ **Fecha de compra** _____
Para registrar la garantía de su producto, visite: **www.bowflex.com/register**
O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) 605–3369.

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS/(800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: América del Norte (800) 605-3369, tcinquiry@nautilus.com | fuera de los EE. UU. +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Impreso en China | © 2011 Nautilus, Inc. Todos los derechos reservados. ™ y ® indican una marca comercial o una marca comercial registrada. Las marcas comerciales Nautilus, Inc. (www.NautilusInc.com) incluyen NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN®, TreadClimber® y UNIVERSAL®, así como sus respectivos logotipos. Otras marcas comerciales son propiedad de sus dueños respectivos.

Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:

Lea y comprenda la totalidad del manual del usuario. Conserve el manual del usuario para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las Advertencias sobre esta máquina. Si en cualquier momento alguna de las etiquetas adhesivas de advertencia se suelta, no puede leerse o se desprende, póngase en contacto con el servicio al cliente de Nautilus® para obtener etiquetas adhesivas de reemplazo.

⚠ PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y/o de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, mantenimiento o reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

⚠ ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas o lesiones a las personas, lea y comprenda la totalidad del manual del propietario. De no seguir estas indicaciones podría producirse una descarga eléctrica grave o posiblemente mortal, u otra lesión grave.

- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo para fines de referencia.
- Antes de cada uso, revise si esta máquina presenta daños en el cable o en el conector de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste. No la use si la encuentra en estas condiciones. Póngase en contacto con el servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación.
- La máquina nunca debe dejarse desatendida cuando esté enchufada. Desenchúfela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las fuentes de calor y de las superficies calientes.
- Esta máquina debe estar conectada a un circuito eléctrico dedicado y adecuado. Nada más debe estar conectado al circuito.
- Siempre conecte el cable de alimentación a un circuito que tenga capacidad para resistir 10 amperios sin aplicar ninguna otra carga.
- Conecte esta máquina a un tomacorriente que esté correctamente conectado a tierra; pida ayuda a un electricista certificado.
- No la ponga en funcionamiento donde se estén usando productos en aerosol.

Instrucciones de seguridad importantes

- No permita que líquidos entren en contacto con el controlador electrónico. Si esto ocurriera, un técnico autorizado debe inspeccionar y probar la seguridad del controlador antes de que pueda usarse nuevamente.
- La instalación eléctrica de la residencia en la que se usará la máquina debe cumplir con los requisitos locales y regionales correspondientes.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 libras). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Siempre use un par de zapatillas atléticas con suela de goma al emplear esta máquina. No use la máquina descalzo o solamente en calcetines.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina. Use las plataformas posapies provistas para mayor estabilidad antes de caminar sobre la banda de desplazamiento.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados.
- Deje un espacio de al menos 1/2 m (19,5 pulgadas) a cada lado de la máquina y de 2 m (79 pulgadas) detrás de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Efectúe todos los procedimientos de mantenimiento habituales y periódicos recomendados en el manual del usuario.
- Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes del uso.
- Mantenga la banda de desplazamiento limpia y seca.
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- Esta máquina está diseñada para caminar. No intente correr en esta máquina.
- Mantenga sus manos en las barras de apoyo y permanezca lo más cerca y cómodo posible de la parte delantera de la máquina para mantenerse equilibrado sobre los pedales.
- Mantenga sus pies en el centro de cada pedal, no permita que sus pies se crucen frente a su cuerpo a medida que aumenta la velocidad.
- Use esta máquina únicamente para el uso previsto y como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.

FAILURE TO OBEY THESE SAFEGUARDS CAN CAUSE SERIOUS INJURY OR HEALTH PROBLEMS.

⚠WARNING

1. Keep children and pets away from this machine at all times.
2. When this machine is not in operation, remove the Safety Key and keep out of the reach of children.
3. Use Caution when you operate this equipment or serious injury can occur.
4. Prior to use, read and understand the Owners Manual, including all Warnings.
5. To prevent injury, stand on the Foot Platforms before you start the machine.
6. This machine is for Residential use only.
7. The Maximum user Weight for this machine is 300lbs. / 136kgs.
8. Replace any Warning label that becomes damaged, illegible or is removed.
9. Not intended for use by anyone under 14 years of age

⚠ WARNING

HAZARDOUS VOLTAGE.

Contact may cause electrical shock or burn.

Turn off and lock out power before servicing.

* under Motor Cover

⚠ WARNING

• Keep hands and feet away.

⚠ AVERTISSEMENT

• Gardez les mains et les pieds loin.

004-0930

* on inside of Treadles

CAUTION ATTENTION

Unplug power cord before you move the machine.

Débranchez le cordon d'alimentation avant de déplacer la machine.

002-2268

CALIFORNIA 93120 PHASE 2 COMPLIANT FOR FORMALDEHYDE

FABRICATOR

MM/YYYY

003-8597_C

Serial Number

	AAAAAABBBPPPPPPLLCCCCCC		
3101191			

18225 NE Riverside Parkway, Portland, Or. 97230
www.nautilus.com
Model: TC20
Rating: 120 VAC, 60Hz - 10A
Made in: China

NAUTILUS®

0000
004-0963_A

⚠ WARNING

-Moving parts can crush and cut.

-Keep guards in place.

-Lock out power before servicing.

* under Motor Cover

Instrucciones para la conexión a tierra

Este producto debe conectarse eléctricamente a tierra. Si se presenta una falla, una correcta conexión a tierra reduce el riesgo de una descarga eléctrica. El cable de alimentación está provisto de un conductor de conexión a tierra del equipo y debe conectarse a un tomacorriente que esté debidamente instalado y conectado a tierra.

⚠DANGER La instalación eléctrica debe cumplir con todas las normas y requisitos locales y regionales correspondientes. Una incorrecta conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Si no está seguro de que la máquina está correctamente conectada a tierra, consulte a un electricista certificado. No cambie el enchufe de la máquina; si no calza en el tomacorriente, haga que un electricista certificado instale un tomacorriente correcto.

Si conecta la máquina en un tomacorriente con GFI (interrupción por falla de conexión a tierra) o AFI (interrupción por falla de arco), el funcionamiento de la máquina puede provocar que el circuito se desconecte.

Si se usa un cable de extensión o un protector contra sobretensión con esta máquina, asegúrese de que sea un modelo de alta resistencia con capacidad para funcionamiento a 15 amperios y compatible con el conductor de conexión a tierra del equipo. No conecte otros aparatos o dispositivos en el cable de extensión ni el protector contra sobretensión en combinación con esta máquina.

Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración de que el enchufe. No se debe usar ningún adaptador con este producto.

Procedimiento de parada de emergencia (abertura para llave de seguridad)

La máquina TreadClimber® está provista de una llave de seguridad que puede evitar lesiones graves y también impedir que los niños jueguen con la máquina y/o sean lesionados por ella. Si la llave de seguridad no se inserta correctamente en la abertura para llave de seguridad, las bandas no funcionarán.

Siempre enganche el clip de la llave de seguridad en su ropa durante su entrenamiento.

Cuando use la máquina, quite la llave de seguridad sólo en caso de emergencia. Si se quita la llave mientras la máquina está funcionando, ésta se detendrá rápidamente, lo que puede provocar una pérdida de equilibrio y posibles lesiones.

Para un almacenamiento seguro de la máquina y para evitar el funcionamiento no supervisado de la misma, siempre quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la entrada de CA. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

La máquina TreadClimber® interrumpirá un entrenamiento cuando se quite la llave de seguridad. Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que esté correctamente conectada en la consola. Presione START para reanudar el entrenamiento.

La Consola desplegará “EStP” en caso de una falla de la llave de seguridad. Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que esté correctamente conectada a la consola. Presione START (Iniciar) para restablecer la consola.

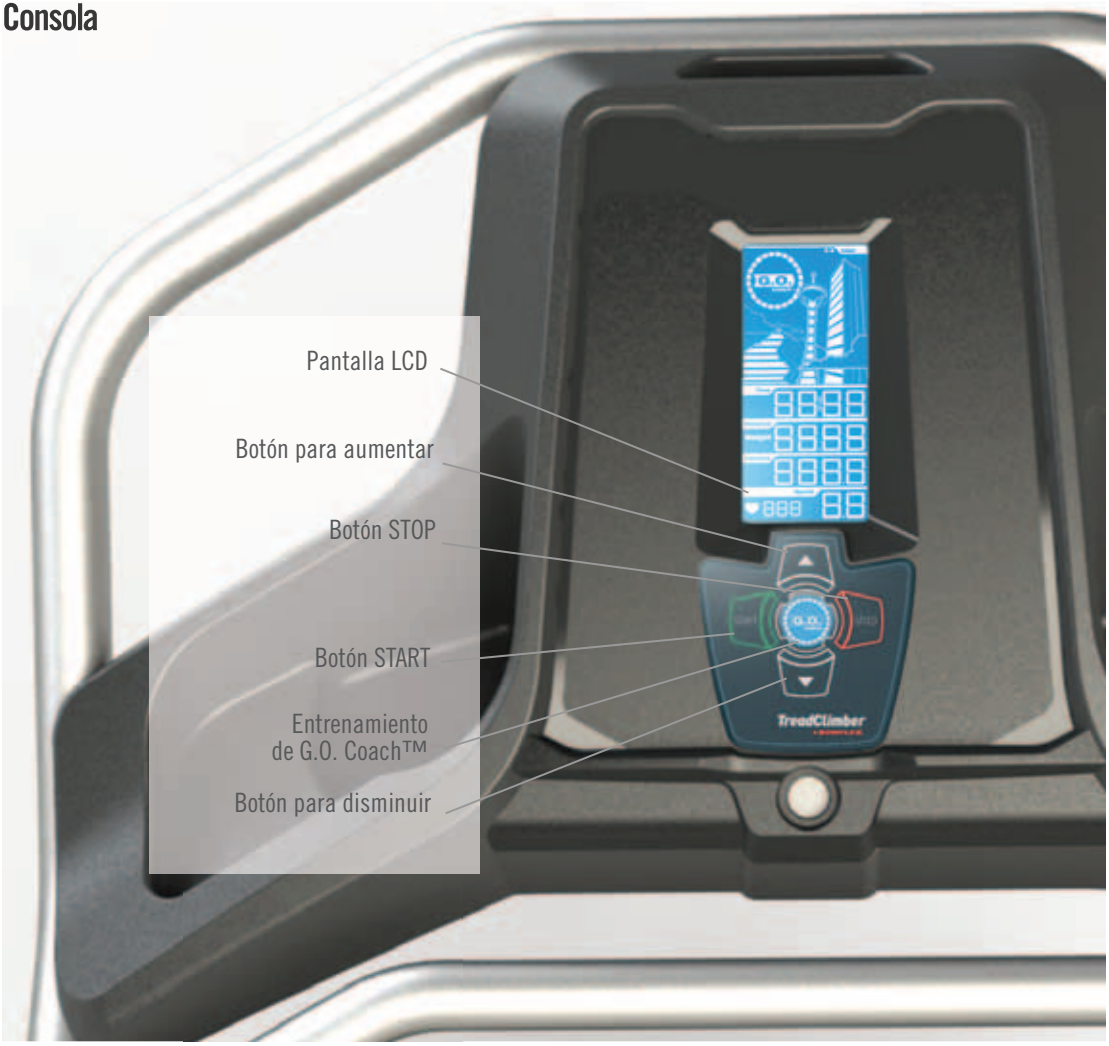
Especificaciones y características

Peso máximo del usuario: 136 kg (300 libras).

Requisitos de energía:
Voltaje de funcionamiento: 120 VCA, 60 Hz
Corriente de funcionamiento: 10 A máx.

Aprobaciones normativas: c-ETL-us mark.
Evaluado por UL 1647 Cuarta edición, Enero de 2008 y CAN/CSA-C22.2. 68-92.

Consola



Botón para disminuir
Presiónelo para reducir la velocidad de las bandas, disminuir un valor, seleccionar un usuario o desplazarse a través de una lista de opciones.

Entrenamiento de G.O. Coach™
Presiónelo para iniciar un entrenamiento G.O. Coach™ o manténgalo presionado durante 2 segundos para configurar un perfil de usuario de G.O. Coach™.

Botón START

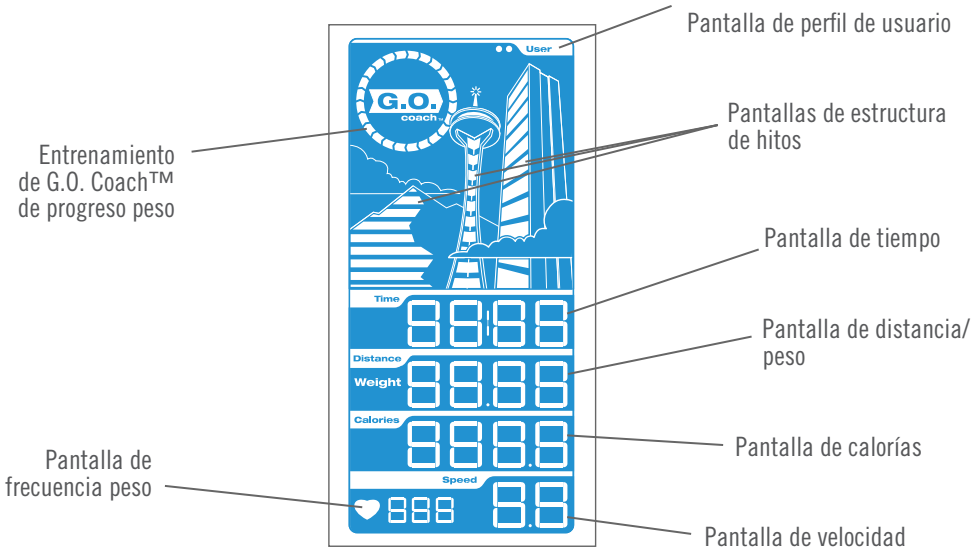
Presiónelo para activar la máquina, iniciar un entrenamiento de inicio rápido, para seleccionar una opción, para reanudar un entrenamiento interrumpido o para ingresar información. Manténgalo presionado durante 2 segundos para configurar un entrenamiento personalizado de inicio rápido.

Botón STOP

Presiónelo para interrumpir un entrenamiento, para salir de una opción o vuelva a presionarlo durante una interrupción para finalizar un entrenamiento.

Botón para aumentar

Presiónelo para aumentar la velocidad de las bandas, aumentar un valor, seleccionar un usuario de G.O. Coach™ o desplazarse a través de una lista de opciones.



Pantalla LCD

Pantalla de perfil de usuario

Visualiza el perfil de usuario de G.O. Coach™ que se seleccionó (un círculo = primer usuario, dos círculos = segundo).

Nota: La pantalla de perfil de usuario no se muestra a menos que se encuentre en un entrenamiento de G.O. Coach™.

Pantallas de estructura de hitos
Tres estructuras de hitos (una montaña, una torre y un edificio) segmentadas en bloques para mostrar el progreso de su entrenamiento.

Pantalla de tiempo
Cuenta en minutos y segundos el tiempo total de su entrenamiento (p. ej., 24:22 minutos). Durante un entrenamiento de inicio rápido, la pantalla de tiempo contará en forma ascendente desde "00:00". En el caso de un entrenamiento de inicio rápido personalizado o G.O. Coach™, la pantalla de tiempo realizará una cuenta regresiva.

Nota: El valor máximo de visualización para el tiempo es 99:59.

El valor predeterminado del tiempo es treinta minutos.

Pantalla de distancia/peso
Muestra la distancia de su entrenamiento en millas (MI) o kilómetros (KM).

Nota: Cuando entrena una distancia mayor que "99.99", el valor se restablecerá a "00.00". Durante la configuración de un usuario de G.O. Coach™, se visualizará el valor del peso.

El valor predeterminado para un objetivo de distancia es 1,5 millas y el valor predeterminado para el peso es 150 libras.

Pantalla de calorías
Cuenta el total de calorías que ha usado. El valor predeterminado para un objetivo de calorías es 450.

Nota: Cuando llegue a "9999", la pantalla de calorías volverá a un valor de "0". Asegúrese de agregar las 10.000 calorías acumuladas a los resultados de su entrenamiento.

Pantalla de velocidad
Muestra su velocidad de escalada en millas por hora (MPH) o kilómetros por hora (KPH) con un decimal (p. ej., 3.2 MPH). MPH es la configuración predeterminada.

Nota: La velocidad máxima es 7,2 kph (4,5 mph).

Pantalla de frecuencia cardíaca
Muestra su frecuencia cardíaca en latidos por minuto cuando usa correctamente la banda de pecho del transmisor de frecuencia cardíaca. Cuando se detecta una señal de frecuencia cardíaca, se observarán tres rayas horizontales intermitentes mientras se calcula el valor de la frecuencia cardíaca.

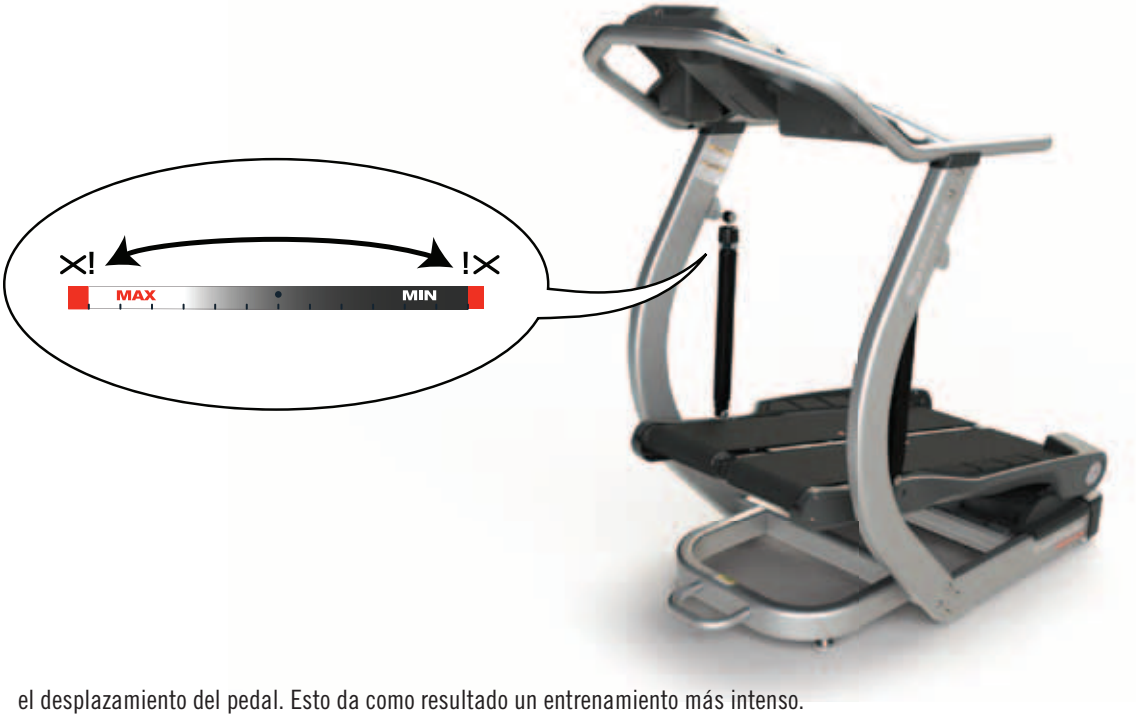
Nota: La pantalla de HR (frecuencia cardíaca) quedará en blanco si no se detecta ninguna señal durante 10 segundos.

Pantalla de progreso semanal G.O. Coach™
Muestra el progreso de un usuario de G.O. Coach™ en dirección a su objetivo semanal.

Nota: La pantalla de progreso sólo se muestra cuando se selecciona un usuario de G.O. Coach™.

Cilindro hidráulico de entrenamiento

La máquina TreadClimber® usa cilindros hidráulicos para absorber sus pasos y amortiguar sus articulaciones, lo que reduce el cansancio general y la tensión muscular. El desplazamiento de los pedales se ajusta mediante los diales de los cilindros hidráulicos. La configuración MIN [Mínima] es la cantidad mínima de movimiento de los pedales, la MAX [Máxima] corresponde al movimiento máximo. Mientras más cerca se fije el dial de la configuración MAX, mayor será



el desplazamiento del pedal. Esto da como resultado un entrenamiento más intenso.

Comience con cada cilindro fijado en el punto blanco central del dial. Si esta configuración permite demasiado desplazamiento del pedal, ajuste el dial hacia la configuración MIN (hacia la izquierda) hasta que se sienta cómodo con la cantidad de desplazamiento. Si considera que los pedales no se mueven lo suficiente para amortiguar completamente sus pasos, ajuste el dial hacia la configuración MAX (hacia la derecha), para permitir mayor movimiento del

pedal. Los pedales deben configurarse de manera que se desplacen lo suficiente para absorber el impacto del movimiento de sus pasos, aproximadamente 3 pulgadas. Aunque el dial de configuración se puede mover continuamente en cualquier dirección, se recomienda no girarlo más allá del rango rojo.

⚠ No cambie las configuraciones de intensidad de los cilindros durante un entrenamiento. Detenga el entrenamiento y bájese de la máquina antes de ajustar el nivel de resistencia.

Nota: "Tocar fondo" ocurre cuando el pedal se desplaza a través de una amplitud de movimiento demasiado grande. Cuando esto ocurre, los pedales chocan contra la base en el paso descendente. Para reducir el desplazamiento del pedal, gire el dial hacia MIN o aumente la velocidad de la banda.

Puede resultarle útil anotar su configuración del dial para futura referencia cuando existen varios usuarios de la máquina.

Monitor remoto de frecuencia cardíaca

La supervisión de su frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad de su ejercicio. La consola lee señales de HR de telemetría provenientes de un transmisor de banda de pecho para frecuencia cardíaca que funcione en el rango de 4,5 a 5,5 kHZ.

Nota: La banda de pecho para frecuencia cardíaca debe ser una banda para frecuencia cardíaca no codificada de Polar Electro o un modelo no codificado compatible con POLAR®. (Las bandas para frecuencia cardíaca POLAR® codificadas como las bandas de pecho POLAR® OwnCode® no funcionarán con este equipo).

⚠ i usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho inalámbrica u otro monitor telemétrico para frecuencia cardíaca.

Banda de pecho

El uso de la banda de pecho con transmisor de frecuencia cardíaca le permite controlar su frecuencia cardíaca en cualquier momento durante el entrenamiento.

⚠ Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo para fines de referencia.

El transmisor de frecuencia cardíaca se instala en una banda de pecho para mantener las manos libres durante su entrenamiento. Para ponerse la banda de pecho:

1. Acople el transmisor a la banda de pecho elástica.

2. Ajuste la longitud de la banda para que calce de manera ceñida y cómoda contra su piel. Asegure la banda alrededor de su pecho, justo debajo de los músculos del pecho y abróchela.

3. Separe el transmisor de su pecho y humedezca las dos áreas estriadas de los electrodos en la parte posterior.

4. Compruebe que las áreas de de los electrodos humedecidas se apoyen firmemente contra su piel.

El transmisor enviará su frecuencia cardíaca al receptor de la máquina y se mostrarán sus latidos por minuto (LPM).

Siempre quite el transmisor antes de limpiar la banda de pecho. Limpie periódicamente la banda de pecho con jabón suave y agua, y luego séquela bien. Es posible que el sudor y la humedad residuales mantengan activo el transmisor y consuman la batería del transmisor. Seque y limpie con un trapo el transmisor después de cada uso.

Nota: No utilice abrasivos ni productos químicos como lana de acero o alcohol cuando limpie la banda de pecho, ya que estos pueden dañar permanentemente los electrodos.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

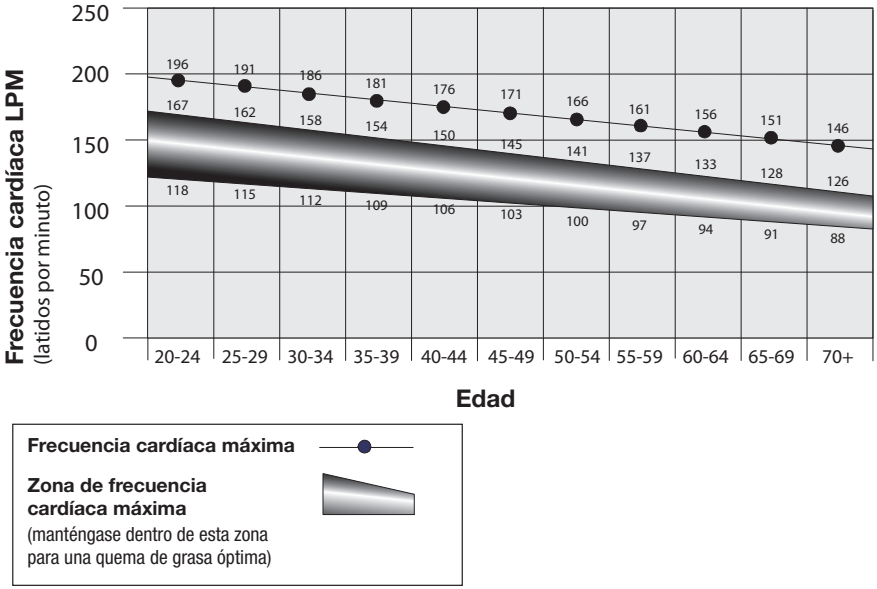
La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 LPM o menos.

La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por sus siglas en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían y por lo tanto su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

Frecuencia cardíaca objetivo para quemar grasa



El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, siempre aplique su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Fundamentos de acondicionamiento físico

Frecuencia

Para mantener una buena salud, perder peso y reducir el riesgo de una enfermedad cardiovascular, use la máquina de ejercicios TreadClimber® un mínimo de 3 veces por semana, 30 minutos cada día.

Si el ejercicio es algo nuevo para usted (si está retomando un programa regular de ejercicios) y no le acomoda completar 30 minutos de ejercicio continuo de una vez, simplemente ejercítese de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de su entrenamiento hasta que pueda alcanzar el total de 30 minutos.

Si su agenda es muy ajetreada y no puede acomodar 30 minutos de ejercicio continuo en su día, pruebe acumular 30 minutos mediante la realización de varios entrenamientos más cortos en el mismo día. Por ejemplo, 15 minutos en la mañana y 15 minutos en la tarde.

Para lograr los mejores resultados, combine los entrenamientos en la máquina de ejercicios TreadClimber® con un programa de entrenamiento de fuerza usando un gimnasio para el hogar Bowflex® o unas pesas Bowflex® SelectTech®, y siga el Plan de pérdida de peso corporal Bowflex® que viene con su máquina.

Constancia

Las agendas laborales ajetreadas, las obligaciones familiares y los quehaceres cotidianos pueden dificultar acomodar el ejercicio regular en su vida. Pruebe los siguientes consejos para aumentar sus posibilidades de éxito:

Programe sus entrenamientos de la misma manera que programa reuniones o citas. Seleccione días y horas específicos cada semana y no cambie sus horas de entrenamiento a menos que sea absolutamente necesario.

Comprométase con un familiar, amigo o cónyuge y anímense mutuamente para mantener el rumbo cada semana. Déjense mensajes con recordatorios amigables para ser constantes y hacerse responsables el uno del otro.

Haga que sus entrenamientos sean más interesantes alternando entre entrenamientos de estado constante (velocidad única) y entrenamientos por intervalos (velocidad variable). La máquina de ejercicios TreadClimber® es aún más divertida cuando le agrega este tipo de variedad.

Indumentaria

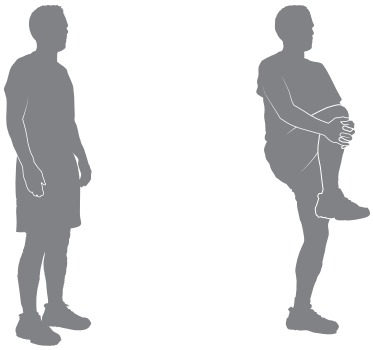
Es importante usar calzado y ropa adecuados, seguros y cómodos al usar la máquina de ejercicios TreadClimber®, esto incluye:

- Zapatillas deportivos para caminar o correr con suela de goma.
- Ropa de ejercicio que le permita moverse con libertad y mantenerse cómodamente fresco.
- Suspensorios que le brinden estabilidad y comodidad.

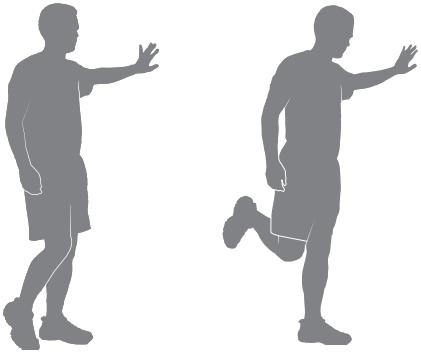
Calentamiento*

Antes de usar la máquina de ejercicios TreadClimber®, contemple realizar estos estiramientos dinámicos de calentamiento que le ayudarán a preparar su cuerpo para el entrenamiento:

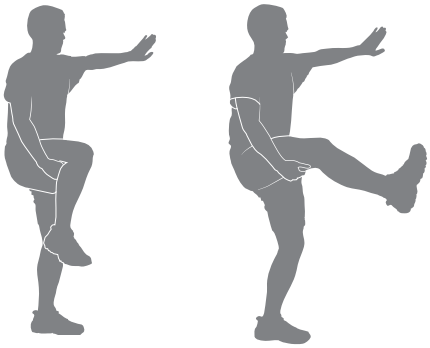
Abrazo dinámico de rodilla
Párese con los pies juntos. Lleve una rodilla adelante y levántela hacia el pecho. Rodee la espinilla con sus manos y acerque la rodilla al pecho. Termine el estiramiento poniendo el pie nuevamente en el suelo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



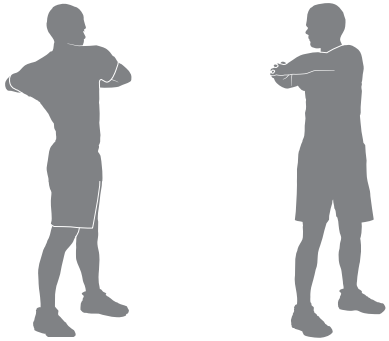
Flexión dinámica de rodilla
Párese con los pies juntos. Levante el talón de un pie hacia los glúteos. Termine el estiramiento poniendo el pie nuevamente en el suelo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



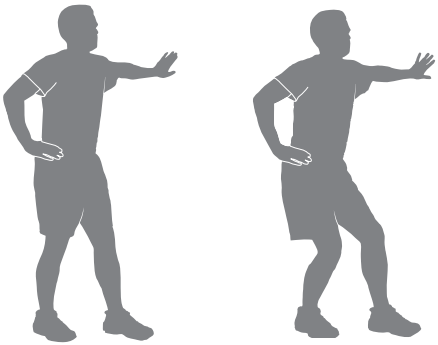
Patada dinámica de rodilla
Párese erguido y sostenga una pierna arriba con las manos a la altura de la cadera, manteniendo la rodilla flectada. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Enderece la rodilla hasta donde le resulte cómodo. Termine el estiramiento flectando la rodilla. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



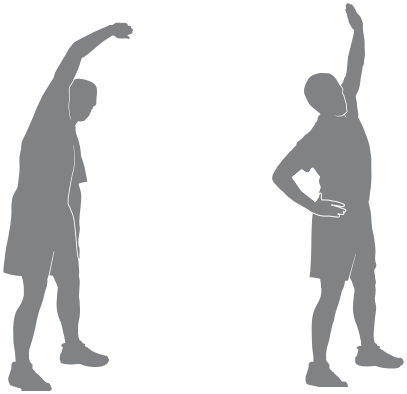
Giro dinámico
Párese con los pies separados al ancho de los hombros. Flecte los codos; abra los brazos hacia los lados. Gire la parte superior del cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro hasta donde le resulte cómodo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces.



Presión dinámica de talón con rodilla flectada
Párese con un pie adelante y un pie atrás, separados al ancho de la cadera y con los pies apuntando hacia adelante. Flecte ambas rodillas apoyando el peso en el talón de más atrás. Termine el estiramiento volviendo a la posición inicial. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna. Apóyese en una pared o sosténgase de algo para mantener el equilibrio, si es necesario.



Extensión dinámica lateral
Párese con los pies separados, las rodillas ligeramente flectadas y los brazos a los lados del cuerpo. Extienda una mano por encima de la cabeza e inclínese hacia el lado opuesto. Termine el estiramiento volviendo a la posición inicial. Luego extienda la otra mano hacia el lado opuesto. Use el otro brazo para apoyar el peso del cuerpo sobre el muslo, si es necesario. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces.



* Fuente: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, segunda edición, 2010. HumanKinetics.com.

Entrenamientos

Siga estas pautas para adoptar con facilidad un régimen semanal de ejercicios. Use su criterio y/o los consejos de su médico o profesional de atención salud para encontrar la intensidad y nivel de sus entrenamientos.

Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo para fines de referencia.

El entrenamiento por intervalos y el estado constante son dos tipos de entrenamiento que puede realizar en la máquina de ejercicios TreadClimber®:

Entrenamientos de estado constante

Un entrenamiento de estado constante supone aumentar lentamente la velocidad de su entrenamiento hasta una velocidad exigente pero cómoda que pueda mantener durante la mayor parte de su entrenamiento. Por ejemplo, mantener un ritmo de caminata de 3.0 MPH durante el entrenamiento completo, salvo durante el calentamiento y el enfriamiento. Los entrenamientos de estado constante le ayudan a adquirir confianza, resistencia y constancia en el ejercicio, y son fundamentales para un programa de entrenamiento cardiovascular equilibrado.

Entrenamientos por intervalos

Un entrenamiento por intervalos supone ajustar la velocidad más rápido o más lento a duraciones específicas para aumentar y disminuir su ritmo respiratorio, frecuencia cardíaca y quema de calorías. El siguiente es un ejemplo de entrenamiento por intervalos:

- 7 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.
- 1 minuto de caminata a una velocidad más exigente que sea aproximadamente 50% más rápida.
- 7 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.
- 1 minuto de caminata a una velocidad más exigente que sea aproximadamente 2 veces más rápida.
- 7 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.
- 1 minuto de caminata a una velocidad más exigente que sea aproximadamente 50% más rápida.
- 6 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.

Los entrenamientos por intervalos ofrecen variedad, ayudan a minimizar las lesiones por uso excesivo (que a veces se producen por realizar sólo entrenamientos de estado constante), maximizan la quema de calorías y mejoran la condición física.

La máquina de ejercicios TreadClimber® está diseñada para amortiguar sus articulaciones y músculos, y los entrenamientos por intervalos y de estado constante deben sentirse mucho más cómodos que caminar o correr al aire libre sobre una superficie dura o en una cinta para correr.

Programa de entrenamiento

A continuación se presentan ejemplos de programas de entrenamiento de nivel principiante, intermedio y avanzado. En cada uno de estos ejemplos de programas de entrenamiento, no pase a la semana siguiente hasta que la semana actual se sienta más fácil y cómoda.

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Principiante	Estado constante	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos
	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Estado constante
	Estado constante	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Intermedio	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Entrenamiento por intervalos
	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante
	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Entrenamiento por intervalos

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Avanzado	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos
	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos
	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos

Registro de entrenamiento

Use este registro para hacer un seguimiento de sus entrenamientos y su progreso. Dicho seguimiento de sus entrenamientos le ayuda a mantenerse motivado y a lograr sus metas.

Fecha	Cilindro Configuración	Distancia	Tiempo	Calorías	Promedio Velocidad

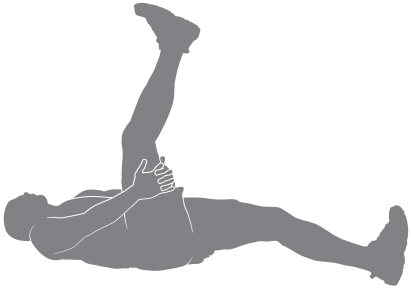
Cilindro de entrenamiento
(sólo como referencia).

Configuración de referencia del cilindro: 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Enfriamiento*

Cuando termine de usar la máquina de ejercicios TreadClimber®, contemple realizar estos estiramientos de relajación que le ayudarán a su cuerpo a recuperarse del entrenamiento y lograr mayor flexibilidad:

Levantamiento de pierna tendido
Tiéndase en el piso mirando hacia arriba con las piernas ligeramente flectadas. Levante una pierna hacia el cielo, manteniendo la rodilla recta. Apoye las manos (o una cinta) alrededor del muslo y acerque la pierna a la cabeza. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento en la otra pierna. Mantenga la cabeza en el piso y no arquee la columna.



Flexión de rodilla tendido de costado
Tiéndase en el piso sobre un costado del cuerpo y apoye la cabeza sobre el brazo inferior. Flecte la rodilla superior y sostenga el tobillo con la mano del mismo lado; luego tire del talón hacia los glúteos. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Tiéndase sobre el otro costado y repita el estiramiento con la otra pierna. Recuerde mantener las rodillas muy cercanas.

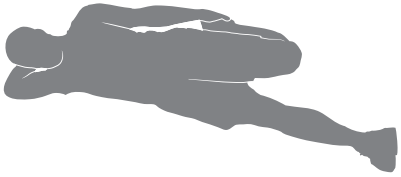
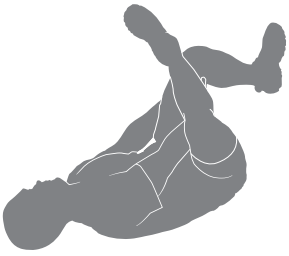


Figura cuatro tendido
Tiéndase en el piso mirando hacia arriba con las piernas flectadas. Apoye un pie cruzado sobre el muslo de la pierna opuesta en la posición que forma un cuatro. Alcance la pierna en el piso y tírela hacia el pecho. Mantenga el estiramiento entre 10 y 30 segundos Repita el estiramiento con la otra pierna. Mantenga la cabeza en el piso.

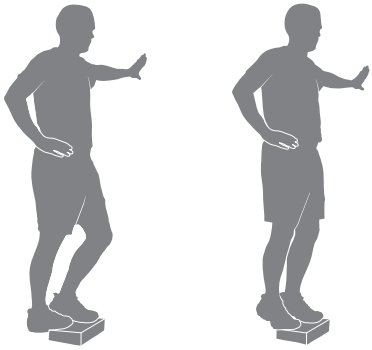


* Fuente: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, segunda edición, 2010. HumanKinetics.com.

Giro sentado
Siéntese en el piso y extienda las piernas rectas frente al cuerpo con las rodillas ligeramente flectadas. Apoye una mano en el piso detrás del cuerpo y la otra mano cruzada sobre el muslo. Gire la parte superior del cuerpo hasta donde le resulte cómodo hacia un lado. Mantenga el estiramiento entre 10 y 30 segundos Repita el estiramiento en el otro lado.

Figura cuatro sentado
Siéntese en el piso y extienda una pierna rectas frente al cuerpo. Apoye el pie de la otra pierna cruzado sobre el muslo en la posición que forma un cuatro. Mueva el pecho hacia las piernas, girando en la cadera. Mantenga el estiramiento entre 10 y 30 segundos Repita en la otra pierna. Use los brazos para sostener la espalda.

Descenso dinámico de talón
Apoye la parte delantera de un pie sobre el borde de un peldaño o una escalera. Apoye el otro pie ligeramente en frente. Baje el talón del pie de atrás hasta donde le resulte cómodo, manteniendo la rodilla recta. Termine el estiramiento levantando el talón hasta la altura que le resulte cómoda. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



Antes de comenzar

1. Coloque la máquina de ejercicios TreadClimber® en el área de entrenamiento.

Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente. Se puede usar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para mover la máquina.

2. Ajuste las configuraciones de intensidad en los cilindros hidráulicos.

Nota: Inicialmente, las configuraciones en cada cilindro deben coincidir. Comience con cada cilindro fijado en el punto blanco central del dial.

3. Examine si hay algún objeto bajo los pedales. Asegúrese de que esté despejado debajo de la máquina.

4. Conecte el cable de alimentación a la máquina y a un tomacorriente de pared de CA conectado a tierra.

Coloque el cable de alimentación junto a la máquina, fuera de su camino cuando se baje de ella. Evite pisar el cable y el enchufe de alimentación.

Nota: La máquina de ejercicios TreadClimber® está diseñada para enchufarse directamente a un tomacorriente de 120 V para tres patas debidamente cableado y conectado a tierra. Si se debe usar un cable de extensión, asegúrese de que sea un modelo de alto rendimiento, con capacidad para 15 A.

5. Si usa el monitor de frecuencia cardíaca, siga las instrucciones de Monitor remoto de frecuencia cardíaca.

6. Encienda la alimentación. Ahora hay suministro de electricidad hacia el motor y la consola.

7. Ponga los pies a ambos lados de las bandas sobre las plataformas posapies laterales. Coloque la llave de seguridad en el ojo de la cerradura de seguridad y enganche el cordón de la llave de seguridad en su ropa.

- Examine la llave de seguridad y asegúrese de que esté correctamente conectada en la consola.
- Siempre enganche el clip de la llave de seguridad en su ropa durante los entrenamientos.

- En caso de emergencia, saque la llave de seguridad para interrumpir la alimentación hacia el motor de las bandas. Esto detendrá rápidamente las bandas (sujétese firmemente; la parada será abrupta).

8. Seleccione el entrenamiento, presione START e inicie su entrenamiento cuando las bandas alcancen la velocidad correspondiente.

Las cintas sólo se moverán después de una cuenta regresiva de 3 segundos con un sonido bip.

Mantenga sus manos en las barras de apoyo y permanezca lo más cerca y cómodo posible de la parte delantera de la máquina para mantenerse equilibrado sobre los pedales.

Mantenga sus pies en el centro de cada pedal, no permita que su pies se crucen frente a su cuerpo a medida que aumenta la velocidad.

Cuando haya adquirido experiencia y se sienta cómodo con la acción de la máquina, puede dejar que sus brazos se balanceen libremente siguiendo el movimiento natural al caminar. Este entrenamiento activará sus músculos principales. Este ejercicio sólo deben realizarlo las personas que se sienten cómodas al soltar las barras de apoyo.

Modo de encendido/reposo

La máquina TreadClimber® entrará en el modo de encendido/reposo cuando haya un suministro de alimentación, el interruptor esté en ON [Encendido] y se presione el botón START.

Las cintas sólo se moverán después de una cuenta regresiva de 3 segundos con un sonido bip.

Apagado automático (modo de inactividad)

Si la consola no recibe ningún dato durante aproximadamente cinco minutos, ésta pasará al modo de inactividad y se apagará. Se borrarán todos los valores del entrenamiento.

Nota: La consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Presione el botón START para iniciar (activar) la consola.

Entrenamiento de inicio rápido

En el entrenamiento de inicio rápido, usted tiene 30 minutos para llegar a la cima de una estructura de hito. Durante el entrenamiento, su progreso se actualiza en una pantalla de estructuras de hitos. Si se entrena más de 30 minutos, la estructura de hito se borrará y le permitirá volver a subirla. Se activará la siguiente estructura de hito para un nuevo entrenamiento.

Para comenzar un entrenamiento de inicio rápido, presione el botón START desde el modo de reposo. Después de una cuenta regresiva sonora de 3 segundos, el entrenamiento comenzará.

Nota: Asegúrese de leer y cumplir con la sección “Antes de comenzar” de su manual.

Entrenamiento personalizado de inicio rápido

La consola le permite personalizar el entrenamiento de inicio rápido en términos de tiempo, distancia o calorías. El nuevo valor personalizado del entrenamiento se aplicará a los segmentos de la estructura de hito.

1. Mantenga presionado el botón START durante 2 segundos desde el modo de reposo.

2. Use los botones para aumentar o disminuir para seleccionar un entrenamiento de tiempo, distancia o calorías y presione START.

3. Ajuste el valor del entrenamiento con los botones para aumentar y disminuir y presione START. Éste será el nuevo valor personalizado del entrenamiento.

Los valores predeterminados del entrenamiento son: Tiempo = 30:00 minutos, Distancia = 1,5 millas, Calorías = 450 calorías.

4. Su entrenamiento personalizado de inicio rápido comenzará después de una cuenta regresiva sonora de tres segundos.

Nota: Los entrenamientos de inicio rápido no cuentan para las metas semanales de G.O. Coach™.

Entrenamiento de G.O. Coach™

La pantalla de progreso semanal de G.O. Coach™ le permite crear dos perfiles de usuario personales para registrar y visualizar el progreso en dirección a sus metas semanales de G.O. Coach™. Una vez creado un perfil de usuario, la consola hará un seguimiento de todos sus entrenamientos de G.O. Coach™ para la semana.

Para crear un perfil de usuario de G.O. Coach™, mantenga presionado el botón G.O. Coach™ durante 2 segundos.

1. Seleccione el perfil de usuario a personalizar con los botones para aumentar y disminuir (un círculo = usuario 1, dos círculos = usuario 2) y presione START.

2. El valor del peso aparecerá en la pantalla de distancia. Use los botones para aumentar y disminuir para ajustarlo y presione START.

3. Use los botones para aumentar o disminuir para seleccionar su tipo de entrenamiento preferido (tiempo, distancia o calorías) y presione START.

4. Use los botones para aumentar y disminuir para ajustar el valor del entrenamiento.

Los valores predeterminados del entrenamiento semanal son: Tiempo = 90:00 minutos, Distancia = 4,5 millas, Calorías = 1350 calorías. Una vez ajustados, presione el botón START para guardar el nuevo valor del entrenamiento.

Para salir del menú personalizado de G.O. Coach™, presione STOP en cualquier momento.

Si está haciendo un seguimiento de sus entrenamientos en dirección a su meta semanal, siempre asegúrese de seleccionar su perfil de usuario antes de entrenar. Sus valores de entrenamiento no se tomarán en cuenta para su meta si no selecciona el perfil de usuario.

Entrenamiento de G.O. Coach™

La pantalla de progreso semanal de G.O. Coach™ es un entrenamiento programable orientado a una meta. La meta es subir tres estructuras de hito (una montaña, una torre y un edificio) semanalmente. A medida que entrena, su progreso en la estructura de hito actual se visualiza con segmentos del hito. La consola registra sus valores de entrenamiento de G.O. Coach™, por lo tanto puede detener un entrenamiento y continuarlo en un momento posterior.

La pantalla de progreso semanal de G.O. Coach™ le entrega un rápido resumen visual del lugar en el cual se encuentra de su meta semanal. A medida que entrena, se muestran los segmentos en la pantalla de progreso. Cuando se muestran todos los segmentos, usted ha completado su meta semanal. Si se entrena más allá de su meta semanal, la pantalla mostrará su progreso con un segmento intermitente.

Nota: Para fijar el día en que se inicia su semana de entrenamiento, consulte la opción “Fijar referencia de tiempo” en la sección Modo de servicio/configuración de la consola.

Para iniciar un entrenamiento de G.O. Coach™, debe contar con un perfil de usuario de G.O. Coach™.

1. Presione el botón G.O. Coach™.

2. Use los botones para aumentar y disminuir para seleccionar su perfil de usuario (un círculo = usuario 1, dos círculos = usuario 2).

3. Use the Increase or Decrease buttons to select either a Time, Distance or Calorie workout, and push START.

The default workout values are: Time = 30:00 minutes, Distance = 1.5 miles, Calories = 450 calories.

4. Adjust the workout value with the Increase and Decrease buttons.

5. Presione START. Después de una cuenta regresiva sonora de 3 segundos, comenzará su entrenamiento de G.O. Coach™.

Nota: Asegúrese de leer y cumplir con la sección “Antes de comenzar” de su manual.

Interrupción o detención

1. Sujetándose firmemente de las barras de apoyo, bájese de las bandas a las plataformas posapies laterales a ambos lados de los pedales.

2. Presione STOP para interrumpir el entrenamiento. Las bandas disminuirán la velocidad hasta detenerse completamente.

Nota: Si un entrenamiento interrumpido no se reinicia en 5 minutos, la máquina se apagará y borrará todos los valores del entrenamiento.

Para reiniciar el entrenamiento, presione el botón START. Para terminar el entrenamiento, vuelva a presionar STOP. La consola visualizará sus resultados.

Para evitar el funcionamiento no supervisado de la máquina, siempre quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la entrada de CA. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Resultados

Cuando un entrenamiento finalice, la consola mostrará los resultados del mismo. Estos se muestran tres veces en secuencia (tiempo, calorías, frecuencia cardíaca promedio y velocidad promedio).

Modo de servicio/configuración de la consola

La consola tiene un modo de servicio/configuración. Algunas opciones del modo de servicio/configuración pueden ajustarse según sus preferencias, pero la mayoría son de utilidad para darle servicio a la máquina. Para acceder al modo de servicio/configuración, mantenga presionados los botones para aumentar y disminuir durante 2 segundos mientras se encuentra en el modo de reposo.

Orden	Visual-ización	Opción	Descripción
1	Unidad	Unidades	Seleccione su unidad de medida preferida; “Lb” = sistema imperial, “M” = sistema métrico
2	brt	Brillo	Controle el nivel de brillo de la consola; “20” = intensidad máxima, “1” = intensidad mínima
3	LOG	Registro de errores*	Visualiza los códigos de error, empezando por el más reciente
4	Con	Versión de la consola*	Visualiza la versión del software de la consola
5	dr	Versión de la unidad*	Visualiza la versión del software de la unidad
6	HrS	Total de horas	Visualiza la cantidad total de horas de uso
7	diSt	Distancia total	Visualiza la distancia total
8	HiSt	Historial de corriente del motor*	Visualiza la corriente promedio del motor para el intervalo actual de mantenimiento. Presione el botón para disminuir para ver los promedios de intervalos anteriores.
9	Hd	Tipo de hardware*	Visualizar el tipo de hardware
10	Curr	Corriente del motor*	Visualiza la corriente del motor
11	CoAS	Tiempo de deslizamiento*	Prueba para ver qué tan rápido se detienen las bandas
12	LOOP	Bucle de prueba*	Prueba para ver si la consola está recibiendo datos
13	Str	Fijar referencia de tiempo	Fija el día y hora actuales como el inicio de la semana de entrenamiento para todos los usuarios
14	CSn	Número de serie de la consola*	Visualiza el número de serie de la consola
15	dSn	Número de serie de la unidad*	Visualiza el número de serie de la tarjeta de control del motor
16	dES	Estadísticas de errores de la unidad*	Visualiza la estadísticas de fallas graves experimentadas por la consola
17	Prog	Unidad de programa*	Actualiza el programa de la unidad USB
18	USb	Escribir registro del sistema*	Guarda el registro del sistema en una unidad USB conectada

* para los técnicos del servicio

Use los botones para aumentar y disminuir para alternar entre las opciones. Para cambiar el valor de una opción, presione START y use los botones para aumentar y disminuir para seleccionar el nuevo valor. Presione START para asignar el nuevo valor a la opción.

Presione STOP para salir de una opción y del modo de servicio/configuración.

Traslado de la máquina

La máquina de ejercicios TreadClimber® pesa aproximadamente 98,9 kg (218 libras) cuando está completamente ensamblada y es necesario tomar precauciones al trasladarla. Para moverla, use el asa de transporte que se encuentra bajo la parte delantera de la máquina. Para acceder al asa de transporte, gire los niveladores hasta que logre un espacio suficiente entre la máquina y el piso.

Use las ruedas de transporte para llevar rodando la máquina de ejercicios a la nueva ubicación. Baje la máquina lentamente en la nueva ubicación sin lesionar su cabeza ni sus dedos.

No use los soportes verticales, los manubrios ni la consola para levantar o mover la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas en función de sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese de que usted y las demás personas sean físicamente capaces y aptos para mover la máquina de manera segura.

Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente. Se debe usar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

Para un almacenamiento seguro de la máquina y para evitar el funcionamiento no supervisado de la misma, siempre quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la entrada de CA. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Estera para máquina

La estera para máquina Bowflex® TreadClimber® es un accesorio opcional que le ayuda a mantener el área de entrenamiento despejada y la agrega una capa de protección al piso. La estera de goma para máquina le brinda una superficie antideslizante de goma que limita las descargas estáticas y reduce la posibilidad de errores de visualización funcionamiento. Si es posible, coloque la estera para máquina Bowflex® TreadClimber® en el área de entrenamiento seleccionada antes de comenzar el ensamblaje.

Para pedir el la estera para máquina opcional, visite www.bowflex.com o llame al 1 (800) 605–3369.

Nivelación de la máquina

Los niveladores se encuentran en la parte delantera de la máquina TreadClimber®. Asegúrese de que la máquina TreadClimber® esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella. Para ajustar:

1. Afloje la contratuerca superior.

2. Gire el nivelador para ajustar la altura.

3. Apriete la contratuerca superior para bloquear el nivelador.

No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

Mantenimiento

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

El equipo debe inspeccionarse periódicamente para ver si está dañado y hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, sólo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, defectos de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio Web en www.nautilus.com/prop65.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y/o de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, mantenimiento o reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Diariamente: Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas. No use la máquina si presenta alguna de estas condiciones. Use un paño seco para limpiar todo rastro de transpiración después de cada uso.

Semanalmente: Verifique que los rodillos funcionen correctamente. Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre. Limpie la parte superior de la banda con un paño húmedo con jabón y séquela de manera cuidadosa y a fondo con un paño seco. No permite que ningún líquido penetre bajo las bandas o al interior del armazón de la base.

Mensualmente: Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriételos si es necesario.

AVISO: No limpie con un solvente a base de petróleo ni con un limpiador para automóviles. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Lubricación de la banda y la plataforma de desplazamiento

La máquina TreadClimber® está equipada con un sistema de plataforma y banda de bajo mantenimiento. La fricción de la banda puede afectar el funcionamiento y la vida útil de la máquina. Su máquina de ejercicios TreadClimber® viene con un suministro inicial de lubricación para las bandas.

Programa de lubricación

Nivel de usuario	Total de horas de entrenamiento por semana	Cuándo lubricar
Leve	menos de 3 horas	cada 3 meses
Moderado	de 3 a 5 horas	cada 2 meses
Intenso	5 o más horas	todos los meses

Le recomendamos que use lo siguiente:

- Juego de lubricación para cintas para correr Lube-N-Walk® (disponible en www.bowflex.com o en su distribuidor local especializado en acondicionamiento físico).
- Silicona 100% pura, disponible en la mayoría de las ferreterías y tiendas de piezas para automóviles.

A medida que usa máquina ejercicios, la consola mostrará “LUbE” en las horas de configuración. Este es sólo un recordatorio y se debe agregar a su cronograma de revisión. Sólo aplique el lubricante cuando sea necesario.

Para obtener los mejores resultados lubrique periódicamente los pedales con un lubricante a base de silicona, respetando las siguientes instrucciones:

1. Desenchufe completamente la máquina del tomacorriente de pared y quite el cable de alimentación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

2. Levante cuidadosamente cada banda y aplique lubricante a base de silicona en el centro de la plataforma del pedal a lo largo de toda la superficie alcanzable de la misma. Aplique de 0,5 a 1,5 onzas del lubricante sobre la plataforma bajo cada banda.

AVISO: Siempre use un lubricante a base de silicona 100% pura. No use un desengrasante como WD-40® ni un producto a base de petróleo ya que esto podría afectar gravemente el rendimiento.

Nota: Es posible que se necesite aflojar las bandas de desplazamiento para permitir el acceso durante la lubricación. Consulte el procedimiento “Ajuste de las bandas de desplazamiento” si es necesario.

3. Conecte el cable de alimentación nuevamente en la máquina y luego en el tomacorriente de pared.

4. Manténgase a un lado de la máquina.

5. Encienda la máquina y ponga en marcha las bandas a la velocidad más baja. Deje funcionar las bandas durante aproximadamente 15 segundos.

6. Apague la máquina.

7. Preocúpese de limpiar todo exceso de lubricante de los pedales. También recomendamos una inspección periódica de las superficies de los pedales bajo las bandas. Si las plataformas se ven gastadas, comuníquese con un representante de TreadClimber® (consulte la sección Contactos de este manual).

Para reducir la posibilidad de resbalamiento, asegúrese de que el área de los pedales esté libre de grasa o aceite. Limpie todo exceso de aceite que haya en las superficies de la máquina.

Alineación de la banda de desplazamiento

Las bandas de desplazamiento deben ajustarse si están suficientemente descentradas como para provocar un sonido de roce o raspadura. Los ajustes pueden realizarse en el rodillo delantero de cada pedal.

Ajuste de las bandas de desplazamiento: Con la máquina en funcionamiento, observe dónde corren las bandas sobre cada pedal. Los pernos de ajuste de la banda de desplazamiento están en el extremo delantero de cada rodillo. Si la banda se desplaza demasiado hacia la derecha, use la llave hexagonal del tamaño correcto para girar el perno de ajuste hacia la derecha en esa banda en incrementos de una vuelta. Si la banda se desplaza demasiado hacia la izquierda, haga lo mismo en el perno de ajuste izquierdo.

Nota: No gire los pernos hacia la izquierda cuando ajuste la alineación de la banda.

Revisión de la tensión de la banda: Revise la tensión de la banda sólo cuando la máquina esté desenchufada. Desde el punto medio de la banda, una banda con la tensión correcta sólo debe tener una pulgada de huelgo. Para verificar, tire la banda hacia arriba en su punto medio y mida la distancia hasta la plataforma. Si la distancia es superior a una pulgada, la banda está suelta. Para apretarla, gire ambos pernos de ajuste de la banda de desplazamiento hacia la derecha media vuelta y vuelva a verificar la tensión. Repita este paso si es necesario.

Nota: Los pernos se giran hacia la izquierda de la misma manera para reducir la tensión de la banda.

Reducción de la electroestática en la banda de desplazamiento

La máquina TreadClimber® puede producir una carga estática provocadas por el movimiento de las bandas de desplazamiento. Siga este procedimiento para aplicarles un rociador antiestático para reducir las cargas electroestáticas.

Espere un mínimo de 60 minutos después del último entrenamiento antes de aplicar el rociador antiestático, para permitir que los componentes eléctricos se enfríen a la temperatura ambiente.

1. Desenchufe la máquina de la pared.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y/o de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, mantenimiento o reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

2. Con una llave hexagonal de 5 mm, suelte los pernos de ajuste de tensión de las bandas de desplazamiento para permitir que éstas se deslicen fácilmente. Gire los pernos hacia la izquierda para reducir la tensión.

Nota: Asegúrese de registrar cuántas vueltas necesita para soltar los pernos para que esto le ayude durante el reensamblaje.

3. Aplique cuidadosamente el rociador antiestático para cubrir ligeramente la superficie superior de las bandas de desplazamiento a lo largo de la parte delantera de la máquina, lo más lejos posible del motor (área destacada en verde).

AVISO: Sostenga el dispensador del rociado a aproximadamente 13 cm (6 pulgadas) por encima de la banda de desplazamiento y apúntelo hacia la parte delantera de la máquina, en dirección opuesta al motor. Aplique el rociado sólo sobre las bandas, no en la plataforma ni el mecanismo. Si el rociado se sale de las bandas, limpie el exceso de las demás piezas de la máquina.

Nota: Asegúrese de cumplir con las instrucciones de seguridad del fabricante para el producto antiestático.

4. Usando un pie, haga avanzar manualmente las bandas de desplazamiento hacia la parte trasera de la máquina hasta la exponer la siguiente sección sin rociado.

5. Repita los pasos 3 y 4 hasta que todas las secciones de las bandas estén ligeramente recubiertas con rociador antiestático.

6. Espere hasta que las bandas se sequen completamente (aproximadamente 2-4 horas).

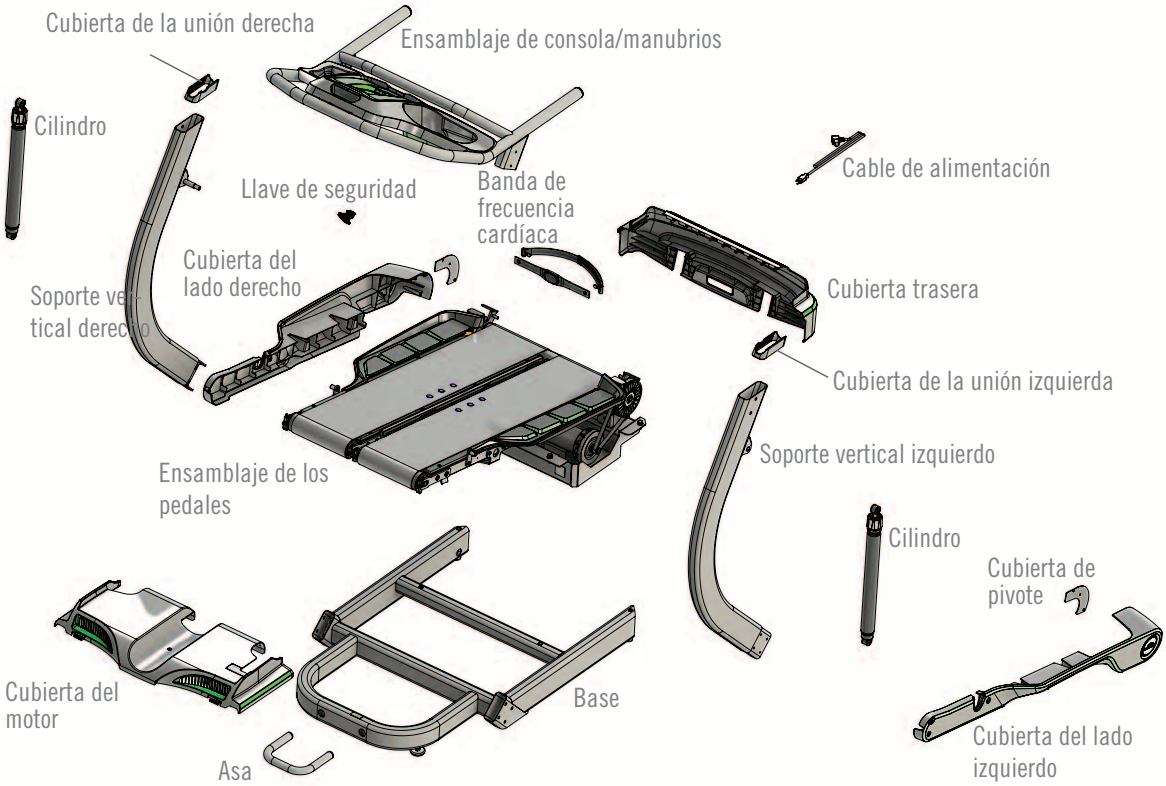
7. Con una llave hexagonal de 5 mm, apriete los pernos de ajuste de tensión de las bandas de desplazamiento. Gire los pernos hacia la derecha para aumentar la tensión.

8. Enchufe la máquina y encienda la alimentación.

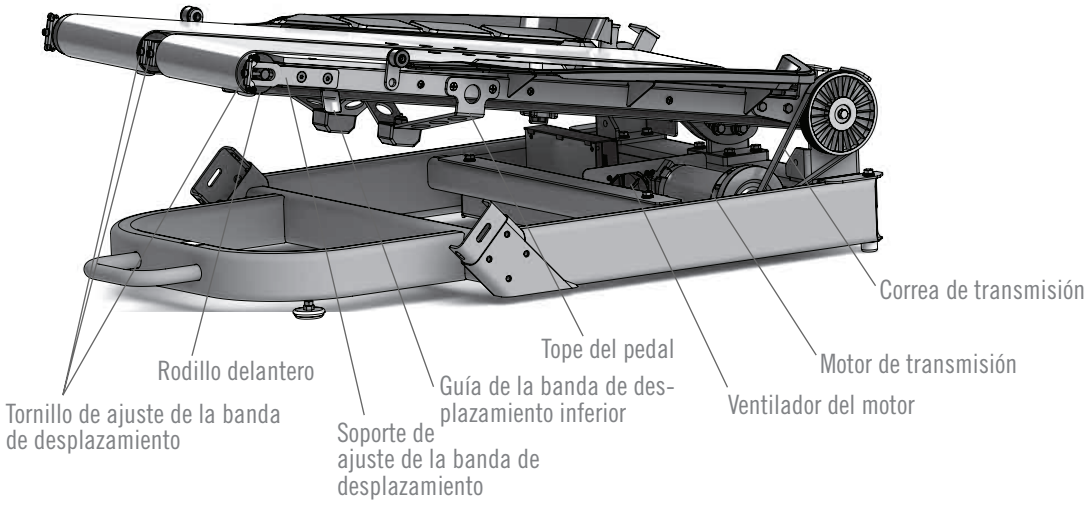
9. Inspeccione la alineación y la tensión de la banda de desplazamiento antes de usar la máquina. Consulte los procedimientos de alineación de la banda de desplazamiento y de ajuste de la tensión de la banda.

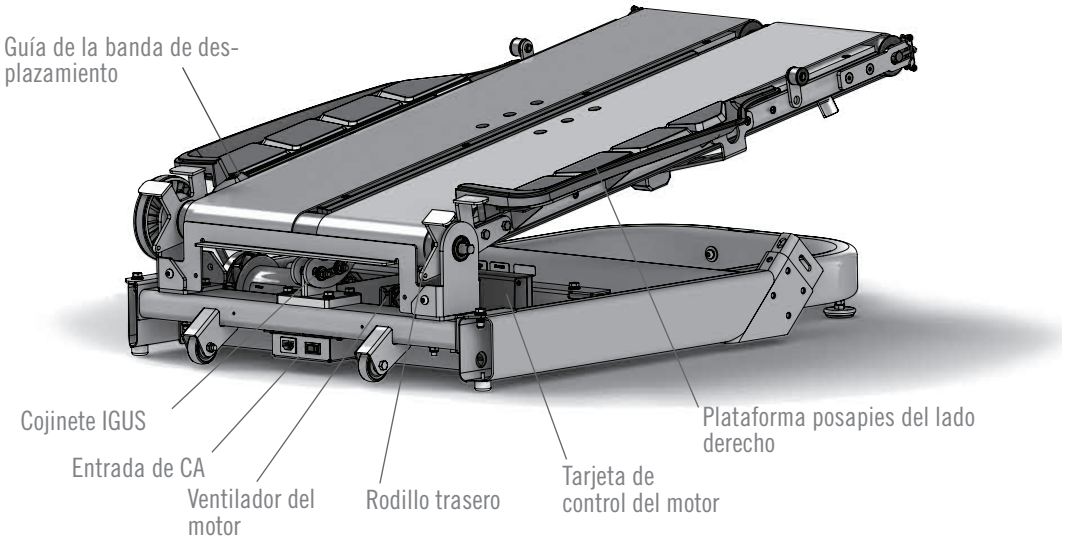
Nota: Repita el procedimiento para aplicar rociador antiestático si vuelve a producirse una descarga electroestática. La máquina acumulará más carga electroestática cuando el aire a su alrededor esté más seco. Asegúrese de cumplir con las instrucciones de seguridad del fabricante para el producto antiestático.

Piezas para mantenimiento



Piezas para mantenimiento (ensamblaje del pedal)





Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
La unidad no enciende, el interruptor de alimentación NO se ilumina	Tomacorriente	Asegúrese de que el tomacorriente esté funcionando correctamente. Verifique esto enchufando otro aparato (p. ej., una lámpara) en el tomacorriente. Si el tomacorriente está conectado a un interruptor de luz, revise para asegurarse de que esté encendido. Si el tomacorriente no está funcionando, encuentre uno que funcione.
	El cable de alimentación no está enchufado	Asegúrese de que el cable de alimentación esté firmemente asegurado en la entrada de CA de la unidad y firmemente insertado en un tomacorriente de pared sin GFI.
	Interruptor de alimentación apagado	Asegúrese de que el interruptor de alimentación en la parte posterior de la unidad esté en la posición “ON”. El interruptor se iluminará de color rojo para indicar que hay alimentación.
	Llave de seguridad no introducida	Inserte la llave de seguridad en la consola (consulte Llave de seguridad: Procedimientos de parada de emergencia en la sección Características).
El interruptor de alimentación está iluminado pero la pantalla no enciende	Cable de E/S	Compruebe las conexiones del cable de E/S en la parte posterior de la consola. Si la pantalla aún no enciende, reemplace el cable de E/S.
	Si el problema persiste	Comuníquese con el servicio al cliente.
La velocidad que se muestra no es exacta.	Pantalla configurada en la unidad de medida incorrecta. (inglesa/métrica)	Cambie las unidades de visualización.
La consola visualizar un código de error de la unidad (“C”, “S” o “H” con un número)	La unidad debe reiniciarse	Cicle en apagado durante 10 segundos con el interruptor de alimentación de la parte trasera de la unidad y luego reinicie.
	Diagnóstico de código de error	Comuníquese con el servicio al cliente.
Console displays “LUbE” code	Belt lubrication	Consult lubrication schedule and apply if necessary. Push START button.

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
La frecuencia cardíaca no se visualiza al usar la banda de pecho	El transmisor no está haciendo un buen contacto con la piel	Humedezca el área de contacto con la piel de la banda de pecho.
	Interferencia electromagnética	Apague cualquier televisor, radio AM, microondas o computadora en un radio de 2 metros (6 pies) de la máquina de ejercicios.
	Transmisor de la banda de pecho	Pruebe la banda de pecho con otro dispositivo de monitorización de la frecuencia cardíaca, como un reloj para frecuencia cardíaca o una máquina de gimnasio. Si el transmisor tiene buen contacto con la piel y aún así no emite una señal de frecuencia cardíaca, reemplace el transmisor de la banda de pecho.
	Receptor de frecuencia cardíaca	Si se sabe que la banda de pecho funciona con otros dispositivos y no hay ninguna fuente de interferencia presente, o si la consola se ha probado con un simulador de pulso y no está recibiendo la señal, comuníquese con atención al cliente para el reemplazo del receptor de HR.
Desalineación de la banda de desplazamiento	Guías traseras de la banda	Las bandas deben ir montadas encima de las guías de las bandas de desplazamiento que se encuentran en el borde exterior de los pedales.
	Ajuste del desplazamiento	No es necesario que las bandas estén perfectamente centradas y, en general, están más descentradas en la parte posterior que en la parte delantera. Esto puede variar en función del tranco del usuario. Si la banda se desplaza hacia un lado lo suficientemente lejos como para provocar el roce de la banda, siga el procedimiento “Ajuste de las bandas de desplazamiento”.
	Si el problema persiste	Comuníquese con atención al cliente para obtener ayuda adicional.

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
Ruido de rechinamiento o de raspadura según la velocidad	Alineación de la banda	Verifique la alineación de la banda de desplazamiento. El contacto de la banda con las guías metálicas bajo los pedales puede provocar un fuerte ruido de rechinamiento. Si las bandas están desalineadas, siga el procedimiento “Ajuste de las bandas de desplazamiento”.
	Rodillos o motor	Comuníquese con atención al cliente para obtener ayuda adicional.
Ruidos de golpeteo cuando la unidad está funcionando	Cojinete IGUS	Si el sonido de golpeteo parece provenir directamente del rodillo trasero, verifique los cojinetes IGUS (con forma de “sombrero” amarillo) y reemplácelos si están agrietados.
	Pernos del cilindro hidráulico	Revise y ajuste los pernos superior e inferior que conectan los cilindros hidráulicos a la unidad.
Sonido “tic-tac” una vez por revolución o ruido de raspadura que proviene desde abajo del pedal	Alineación de la banda	Es posible que la costura de la banda esté en contacto con la guía metálica de la banda bajo el pedal. Un leve ajuste de la banda debe subsanar el ruido. Siga el procedimiento “Ajuste de las bandas de desplazamiento”.
Las bandas dejan de girar durante el uso	Llave de seguridad	Inserte la llave de seguridad en la consola (consulte Llave de seguridad: Procedimientos de parada de emergencia en la sección Características).
	Sobrecarga del motor	La unidad puede estar sobrecargada y consumiendo demasiada corriente, lo que provoca que la unidad se apague para proteger el motor. Consulte el programa de lubricación de la banda para determinar si las bandas necesitan lubricación, revise la tensión de la banda de desplazamiento y el reinicie la unidad.
	Tomacorriente	Es posible que el tomacorriente no tenga suficiente alimentación disponible para la máquina debido a que hay otros dispositivos en el mismo circuito. Quite todo dispositivo del circuito de alimentación y reinicie la máquina.

Queremos que sepa que su máquina TreadClimber® es un producto superior. Su satisfacción está garantizada. Si, por cualquier razón, usted no está 100% satisfecho con su máquina TreadClimber®, siga las instrucciones a continuación para devolver la mercancía y recibir un reembolso del precio de compra, menos los gastos de envío.

Esta garantía de satisfacción de la TreadClimber® sólo se aplica a la mercancía adquirida por los consumidores directamente de Nautilus, Inc. Esta garantía no se aplica a ventas hechas por comerciantes o distribuidores.

1. Llame a un representante de TreadClimber® al 1-800-605-3369 para obtener un número de autorización de devolución (RMA, por sus siglas en inglés). Se asignará un RMA si:

a. La máquina de ejercicios TreadClimber® fue adquirida directamente de Nautilus, Inc.

b. La solicitud de devolución del producto se realiza en el lapso de 6 semanas a contar de la fecha de entrega de su mercancía.

2. Si se asigna un RMA, las instrucciones siguientes le evitarán demoras en el procesamiento de su reembolso.

a. La mercancía debe devolverse a la dirección que se le entrega al momento de la llamada para autorización de devolución.

b. Toda mercancía devuelta debe estar debidamente embalada y en buen estado, de preferencia en las cajas originales.

c. El exterior de las cajas debe marcarse claramente con:

Número de autorización de devolución
Su nombre
Su dirección
Su número de teléfono

d. Además, debe colocarse un papel con su nombre, dirección y número de teléfono o copias de su factura original en cada caja de mercancía.

e. **Su número de RMA tiene una duración específica.** Su envío debe tener un timbre postal que no exceda las dos semanas a contar de la fecha en la que el representante de TreadClimber® emitió el número de autorización de devolución.

Nota: Usted es responsable del envío de devolución y de cualquier daño o pérdida de la mercancía que ocurra durante el envío de devolución. Nautilus recomienda que obtenga números de seguimiento y asegure su envío.

Devoluciones no autorizadas

Nautilus, Inc. define una devolución no autorizada como cualquier mercancía devuelta a nuestras instalaciones sin un número válido y vigente de autorización de devolución de mercancía (RMA) emitido por Nautilus. Si no marca debidamente los paquetes con un número de RMA válido o si permite que un número de RMA expire, esto ocasionará que Nautilus, Inc. considere una devolución como no autorizada. Cualquier mercancía devuelta sin un número de RMA no estará sujeta a reembolso ni crédito y Nautilus desechará el producto. El cliente asume todos los gastos de envío de cualquier devolución no autorizada.

TreadClimber®

by BOWFLEX®

Nautilus® | Bowflex® | Schwinn® | Universal®

004-4546.081511.B